# La Balcaniada dela Sofia

*(Urmare din pag. I-a)*

tigătorii morali ai balcaniadei feminine.

Reprezentantele noastre au fost îndelung ovaționate de publicul bulgar și au fost înconjurate cu simpatie de concurentele celorlalte trei țări participante.

## Maria Pop, triplă campioană

Compatrioata noastră, Maria Pop a reușit să-și însușească nu mai puțin de trei titluri balcanice. Este un frumos succes pentru echipa noastră care s'a aflat la prima sa întâlnire internațională.

Posesoarea unei mobilități extreme Maria Pop și-a depășit cu ușurință adversarul.

La inele împarte titlul cu d-na Doboșan, câștigătoare virtuală a probei, care a pierdut titlul numai printr'o tragere la sorți.

## Celelalte concurente

Incă un titlu balacnic:

Săritura peste cal. Melinda Kerekeș, execută cu mare siguratță, depășind de departe celelalte concurente. Media obținută este cea mai mare medie înregistrată în cadrul balcaniadei.

Iolanda Trebitș, este poate cea mai talentată româncă.

Clasată a șasea în clasamentul general, va deveni în curând cea mai bună.

Despre Ana Doboșan, numai lucruri bune. Lucrând cu multă siguranță, s'a evidențiat la inele, în celelalte probe figurând totdeauna printre primele locuri.

D-na Szabo a fost de asemenea una din valoroasele echipiere. Cu mai puțin ghinion și fără accidentul suferit, ar fi adus un aport mult mai mare.

A adus puncte prețioase Iolanda Ciocan, a treia la exercițiile libere la sol.

Intenționat am lăsat la urmă pe aceea care a cules cele mai multe aplauze.

Finta Magdalena nu are decât 14 ani, a uimit însă. Cu mult talent, a dat de gândit celor mai încercate concurente. S'a clasat în primele locuri la săritura peste cal, paralele și bârnă. „Măruntișul" echipei promite să devină una dintre cele mai bune gimnaste ale noastre.

Și acum rezultatele technice:

### Bârnă

| | |
|---|---|
| 1. POP MARIA (Rom.) | 9.75 |
| 2. Dimitricica Ileva (Bulg.) | 9.60 |
| 3. Tana Kober (Jug.) | 9.50 |
| 4. GHISELA DOBOȘAN (Rom). | 9.40 |
| 5. Lidia Rupnic (Jug.) | 9.40 |
| 6. Dragotița Vasletici (Jug.) | 9.40 |
| 7. IOLANDA TREBITȘ (Rom.) | 9.30 |
| 8. MAGDALENA FINTA (Rom.) | 9.25 |
| 9. Anca Tedorova (Bulg.) | 9.25 |
| 10. Slatița Mitrovici (Jug.) | 9.15 |

### Paralele neegale

| | |
|---|---|
| 1. Dimitricica Ileva (Bulg.) | 9.65 |
| 2. Anca Deribeceva (Bulg.) | 9.60 |
| 3. FINTA MAGDALENA (Rom.) | 9.55 |
| 4. MARIA POP (Rom.) | 9.53 |
| 5. GHISELA DOBOȘAN (Rom.) | 9.50 |
| 6. Milca Andreeva (Bulg.) | 9.50 |
| 7. MELINDA KEREKEȘ (Rom.) | 9.45 |
| 8. Vida Gherbeț (Jug.) | 9.45 |
| 9. Tana Kober (Jug.) | 9.40 |
| 10. Ana Gugonova (Bulg.) | 9.40 |

### Exerciții libere la sol

| | |
|---|---|
| 1. MARIA POP (Rom.) | 9.85 |
| 2. IOLANDA TREBITȘ (Rom.) | 9.80 |
| 3. Dragotița Vasletici (Jug.) | 9.50 |
| 4. Vlatița Mirtovici (Jug.) | 9.40 |
| 5. Tana Kober (Jug.) | 9.40 |
| 6. Ivanca Liubov (Jug.) | 9.40 |
| 7. Ana Gugonova (Bulg.) | 9.35 |
| 8. Anca Dereveceva (Bulg.) | 9.25 |
| 9. CIOCAN MELANIA (Rom.) | 9.00 |
| 10. Lidia Rupnic (Jug.) | 9.00 |

### Săritura peste cal

| | |
|---|---|
| 1. MELINDA KEREKEȘ (Rom.) | 9.90 |
| 2. MAGDALENA FINTA (Rom.) | 9.85 |
| 3-6. Anicica Pribovca (Jug.) | 9.65 |
| 3-6. Ivanca Liubov (Jug.) | 9.65 |
| 3-6. Lidia Rupnic (Jug.) | 9.65 |
| 3-6. Vida Ghebert (Jug.) | 9.65 |
| 7. GHISELA DOBOȘAN (Rom.) | 955 |
| 8. Anca Dereveceva (Bulg.) | 9.50 |
| 9. MARIA POP (Rom.) | 9.35 |
| 10. IOLANDA TREBITȘ (Rom.) | 9.30 |

### Inele

| | |
|---|---|
| 1-2. MARIA PAP (Rom.) | 9.40 |
| 1-2. GHISELA DOBOȘAN (Rom.) | 9.40 |
| 3-6. Ana Gugonova (Bulg.) | 9.30 |
| 3-6. Anla Todorova (Bulg.) | 9.30 |
| 3-6 Slatița Mirtovici (Jug.) | 9.30 |
| 3-6. Tana Kober (Jug.) | 9.30 |
| 7. Dimitricica Ileva (Bulg.) | 9.20 |
| 8-10. Elenca Popova (Bulg.) | 9.10 |
| 8-10. Milca Andreeva (Bulg.) | 9.10 |
| 8-10. Stoica Stoicova (Bulg.) | 9.10 |

### Clasament general individual

| | |
|---|---|
| 1. MARIA POP (Rom.) | 47,9 |
| 2. Dragotița Vasletici (Jug.) | 46,9 |
| 3. Ivanca Liubov (Jug.) | 46,85 |
| 4. GHESELA DOBOȘAN (Rom.) | 46.80 |
| 5. Tana Kober (Jug.) | 46,80 |
| 6. IOLANDA TREBITȘ (Rom.) | 46,55 |
| 7. Dimitricica Ileva (Bulg.) | 46.05 |
| 8. Slatița Mirtovici (Jug.) | 45,75 |
| 9. Vida Ghebert (Jug.) | 45,55 |
| 10. MAGDALENA FINTA (Rom.) | 45,45 |

### Clasament pe națiuni

| | |
|---|---|
| 1. Jugoslavia | 277,900 p. |
| 2. Bulgaria | 265,750 p. |
| 3. ROMÂNIA | 263,125 p. |
| 4. Albania | 168,778 p. |

La băeți situația în clasament se prezintă ceva mai slab.

Moldovan Vasile ste cel care a dus un titlu balcanic, la săritura peste cal. Dintre ceilalți, Drăghici se clasează primul între români, iar Andrei Kerekeș a lăsat o frumoasă impresie.

Dar despre aceste lucruri vom scrie în numerele viitoare, când vom publica și rezultatele tehnice.

**Mihail Epuran**



# Isbutita demonstrație sportivă

*(Urmare din pag. I-a)*

*Francisc și Mihail Valeriu. Apoi gimnastele Melinda Kerekeș, Magdalena Finta, Trebitsch și Maria Pop — la gimnastică pe sol și Doboșan la paralele.*

*Cu toții au fost îndelung aplaudați de către miile de spectatori — poate pentru prima dată prezenți la o demonstrație de asemenea amploare.*

*După jazz-ul lui Steve Bernard, excrimeurii s'au urcat pe estradă susținând asalturi de sabie și floretă. Au furnizat întâlniri spectaculoase la floretă ing. Radu Dimitriu, Const. Marinescu și talentata Viorica Nichifor. La sabie Pelegrini-junior și Pellegrini-senior au realizat o întâlnire de mare spectacol.*

*Demonstrațiile au luat sfârșit într'o atmosferă de bună dispoziție generală, la orele 21.*

## Convocare

„Ceasornicarii" se deplasează pentru Sâmbătă 20 și Duminică 21 crt. la Breaza, unde vor juca două matchuri de football în cadrul unui turneu la care mai participă: una echipă din Breaza, una din Sinaia și una din Câmpina. Acest turneu este dotat cu o cupă frumoasă pe care au oferit-o bucureștenii, în vederea încurajării sportului rural.

★

A. C. R-ul aduce la cunoștiința tuturor membrilor săi, că după antrenamentul de azi, se va ține pe stad. A.N.E.F. o importantă ședință pentru a se stabili amănunte în legătură cu concursul de Duminică dela Predeal. Prezența absolut necesară!

# Regulamentul Turului ciclist al Românici Democrate

II

ART. 10. — Cea mai mare prudență este recomandată alergătorilor. Ziarul Sportul Popular și Federația Română de Ciclism neasumându-și nici o responsabilitate pentru accidentele în care alergătorul ar putea fi cauză sau victimă.

Alergătorii trebuie să aibă o ținută corectă și vorba politicoasă.

PENALITATE. — Gesturile sau vorbele deplasate vor atrage alergătorilor prima dată o amendă de 2.000 lei, a doua oară penalizarea de 5 minute și de fiecare dată următoare, câte 10 minute în etapă.

Dacă infracțiunea a fost comisă de un alergător care nu are altă ambiție, decât aceia de a termina cursa, fără a-i păsa de locul pe care'l ocupă în clasamentul general, Comisarul General al cursei, va putea scoate din cursă pe acel alergător.

ART. 11. — Un alergător care nu mai participă în cursă, nu o poate continua nici în mod oficios.

PENALITATE. — Alergătorul care ne mai făcând parte din cursă persistă totuși în a o urmări, va fi penalizat de fiecare constatate cu o amendă de 5.000 lei, deosebit de panalitatea pe care i-o va aplica F.R.C.

ART. 12. — Dacă în urma unui grav accident neprevăzut (de exemplu o surpare de sol, un pod năruit, un act necinstit, care ar favoriza pe unul sau mai mulți alergători) s'ar întâmpla ca unul sau mai mulți alergători să ia un avans atât de mare încât să fie materialmente imposibil ori căruia dintre adversarii lor să câștige timpul pierdut, Comisarul General al cursei de acord cu Comisarii de cursă, va avea dreptul de a considera etapa ca nealergată anulând rezultatele, sau de a da o nouă plecare dela locul de unde apreciază că dificultățile au dispărut.

## Culorile

*ART. 13. — Alergătorii vor trebui să declare culorile ce vor purta, c uexcepția culorilor naționale românești a națiunilor invitate, precum și a culoarei în nîtregime galben.*

*Primul în clasamentul general va trebui să poarte un tricou de culoare galbenă procurat de organizator. Dacă alergătorul clasat primul în clasamentul general este un campion național în exercițiu și obligat de Federația sa de a purt tricoul național, el va avea obligația de a înlocui tricoul galben cu o caschetă de culoare galbenă.*

*Este formal interzis ori cărui alergător de a purta un tricou galben dacă n ueste primul în clasamentul general.*

*Sunt deasemenea interzise portul tricourilor și a caschetelor în care culoarea galbenă sau tangoul domină într'atât încât ar da loc la confuziuni cu tricoul galben al primului în clasamentul general.*

*Primul dintre alergătorii individuali va purta un tricou de culoare galbelă cu entura neagră.*

*PENALITATE. — Primul în clasamentul general care ar refuza portul tricoului galben va fi amendat cu 2.000 lei, la fiecare infracțiune. Aceiași amendă se va aplica și alergătorului care nefiind primul în tur, ar purtea totuși tricoul galben.*

DESPRE BICICLETE

ART. 14. — Fiecare alergător va trebui să prezinte bicicleta sa în ziua premergătoare turului pentru a i se aplica plumburile de control, pentru neschimbarea bicicletei.

Indicațiile necesare în acest scop, se vor da prin comunicat oficial.

Ei au obligațiunea ca pe parcurs, la cererea unui Comisar de cursă să prezinte bicicleta spre verificare.

La fiecare etapă, fiecare alergător va prezenta bicicleta spre verificare persoanei sau persoanelor însărcinate pentru această operație de către Comisarul General al cursei.

PENALITATE. — Alergătorul care uită să prezintee bicicleta spre verificare la sosire la etapă, va fi pasibil prima dată de o pedeapsă de 10 minute, a doua oară cu 30 de minute, a treia oară clasificat în ultmiul rând al etapei, iar a patra oară cu excluderea sa din cursă.

Dacă greșala a fost premeditată și voită și dacă se constată că a fost comisă cu intenție de fraudă, fie pentru schimbarea pieselor plumbuite, fie pentru a substitui o altă bicicletă cu plumburi false, se va proceda imediat la excluderea sa din cursă.

ART. 15.—Alergătorul care la una din etape abandonează bicicleta sa plumbuită, va trebui ca mai înainte de a i se plomba o alta, să prezinte bicicleta ce vrea să înlocuiască pentru a i se scoate plumburile.

ART. 16. — Dacă bicicleta unui alergător a suferit o avarie ușoară sau gravă, alergătorul fiind cel ce o apreciază, el va putea împrumuta dela ori care ciclist întâlnit pe parcurs, fie o roată, o furcă sau ori ce altă piesă, fie un cadru, fie chiar bicicleta complectă. Dacă bicicleta pe care o ia împrumut are un sistem mecanic sau accesorii interzise, el are îndatorirea să nu o ia, sau să o suprime, demontând complect sistemul mecanic și accesoriile interzise.

Dacă un alergător crede că este bine să revină în urmă fie pentru a face astfel încât piesele schimbate de tarea unei biccletе de schimb, el nu va putea face drumul în automobil sub pedeapsa sancționării sale.

Alergătorul care a făcut schimburile de mai sus, are obligația de a face astfel încât piesele schimbate bicicleta sa, sau chiar bicicleta, dacă la bicicleta sa, sau chiar bicicleta, dacă El va întrebuința pentru aceasta ori ce mijloc pe care l'ar crede util, fiindu-i însă absolut interzis de a întrebuința automobilele care urmăresc cursa sub orice titlu.

Prin automobilele care urmăresc cursa, trebuie înțelese cele prevăzute cu fanionul F.R.C.

PENALITATE. — Ori ce alergător care va face bicicleta să accidentată să revină la etapă prin mijloace interzise, va fi penalizat, ca și cum ar fi profitat de un serviciu organizat.

ART. 17. — Dacă bicicleta unui alergător a fost stricată de către unul din automobilele oficiale, Comisarul General al cursei sau Comisarii de cursă, vor lua toate deciziunile necesare, începând cu aceia de a lua la bord fie bicicleta, fie pe alergător, fie pe ambii, în acest caz se va acorda alergătorului un timp astfel încât poziția sa în clasamentul general să nu fie modificată.

Dacă bicicleta nu va putea fi reparată, alergătorul va putea solicita să i se plombeze la etapă o altă bicicletă.

ART. 18. — Dacă Comisarul General al cursei decide ca o camionetă purtând biciclete și piese de schimb, să poată urmări cursa, orice alergător accidentat va putea împrumuta dela camionetă tot ce ar avea trebuință, considerând-o ca o uzină rulantă. Conducătorul camionetei, îl va putea ajuta să repare și să schimbe ori ce accesorii. Alergătorul accidentat va trebui să-i lase bicicleta, sau piesele avariate.

Pe cât posibil în camionetă se va afla și un masseur, care să dea ajutor în cazuri de accidente personale.

Nici un alergător nu poate reclama în momentul când ar avea nevoie, contra lipsei camionetei, care trebuie în principiu să se afle în timpul cursei acolo unde presupune a fi utilă.

ART. 19. — Comisarul General al cursei și Comisarii de cursă, își rezervă dreptul de a interzice sau de a suprima depe bicicletele alergătorilor în orice moment al cursei, ori ce sistem mecanic, insuficient răspândit în comerț și a cărui întrebuințare exclusivă de alergător ar putea constitui pentru el un avantaj care ar reduce tot interesul cursei. Deasemenea toate accesoriile, adăugirile și diversele obiecte cari ar depăși dimensiunile sau planul obișnuit al bicicletelor și care ar putea constitui pentru ceilalți alergători un pericol de cădere sau de sfărâmarea bicicletelor.

PENALITATE. — Alergătorul care va întrebuința sistemul mecanic, sau accesoriile, etc. interzise, va fi penalizat prima dată cu clasificarea în ultimul rând al etapei, iar a doua oară, eliminat din cursă.

# Viforul Dacia a învins C. C. V. M.-Ploești cu 5-3 (4-0) și a devenit astfel campion regional la hand-ball

*Cine a văzut finala de handball de Duminică dintre Vif. Dacia și Căminul Cultural Voevodul Mihai Ploești a constatat cu siguranță agonia unui sport, care în fond e de mare spectacol.*

*Uitat și de Dumnezeu, dar mai ales de oameni, handballul mai trăește prin foarte puțini, care îi fac respirație artificială pentru a-i prelungi agonia.*

## Finală sau antrenament?

Duminică a fost o finală de campionat și totuși pe S. T. B. aveai impresia că două echipe oarecare fac antrenament.

Nimic nu marca o finală.

Oficialități?

Președintele Federației care arbitra. Atât.

Spectatori?

Atât de puțini, că vânzătorul de seminte pornise să facă afacere cu 30 cornete. Vânduse 29 și se ruga de toți să-i cumpere ultimul.

Cupe, medalii, diplome?

Doar felicitări.

Și astfel handballul se stinge.

Poate campionatul național să-l mai ridice.

Dacă-l va pune deschidere la jocurile mari de football.

Numai așa să mai prindă ceva oxigen, care să-i întrețină viața.

★

Viforul Dacia a pornit tare. Pe rând Calistrat și Gheorghiade încearcă poarta ploeștenilor care se apără bine. Totuși înaintașii Viforului sunt impetuoși și marchează până la pauză de 4 ori prin Calistrat, Gheorghiade, Epuran și iar Gheorghiade.

După pauză Mala (Ploești) a marcat și el chiar multe, trei la rând, dar Gheorghiade mai bagă și el un goal ca să fie 5—3.

★

Mala a fost cel mai bun de pe teren. Un jucător de valoare, care într'o echipă mare ar fi excepțional.

După el urmează Dan Gheorghiade, Calistrat, Epuran, Spirescu. Ceilalți mai mult sau mai puțin buni la joc sau la... suflet.

VIF. DACIA: Nichifor, Cociu, Avachian, Lăpușan, Hariton, Murafa, Bădulescu, Calistrat, Gheorghiade, Epuran, Comănescu.

C. C. V. M.: Nițescu, Spirescu, Ghiondea, Apostolescu, Mihăilescu, Georgescu, Mala, Vâlvoi, Țigănuș, Manolescu.

**A. N.**

## Reg. 2 Art. Grea—Surdo Muții 4:1 (3:1)

Intâlnindu-se în match amical pe terenul Turda, Reg. 2 Art. Grea a dispus de Surdo-Muți cu 4-1.

Invingătorii au dominat categoric, un adevrsar care a luptat să cedeze cât mai onorabil.

Cele patru puncte au fost înscrise de: Peleanu (2), Zaharia și Ionescu.

## Tennis de masă

FEDERAȚIA ROMANA DE TENNIS DE MASA face cunoscut grupărilor afiliate că a obținut 50 perechi de pantofi de gimnastică pe care îi ține la dispoziția jucătorilor legitimați în bună regulă, contra sumei de Lei 65.000 perechea.

Doritorii se pot adresa la subsecretariatul Federației Române de Tennis de Masă din str. Batiștei Nr. 4, etajul I, între orele 11—13, cel mai târziu până la data de Joi 18 Iulie 1946.

# VOLLEY-BASKET

**Azi la F.R.B.V.**

## Programarea primei etape a „Cupei de Basket și Volley-ball A. S. Pulberăria"

### Competiția urmează să înceapă Joi la P. T. T.

Cum am anunțat în numărul nostru de Duminică, activitatea basket-volleyballului nu va fi întreruptă, mulțumită inițiativei merituoasei grupări sidcicale A. S. Pulberăria care la fel ca și anul trecut atunci când sporturile acestea erau amenințate cu șomajul, a înțeles să stimuleze echipele prin organizarea unei competiții ,dotată cu premii.

Anul acesta A. S. Pulberăria împlinește 12 luni de intensă și rodnică activitate, ceeace face ca desfășurarea competiției să capete o factură sărbătorească cum și organizatorii înțeleg să-i imprime.

### Participare pe bază de invitații

*Pentru a se reuși o disputare a șanselor de către echipe cu valori apropiate, participarea în competiție se face pe bază de invitații, lansate de gruparea organizatoare ultimelor clasate dela categoria onoare și primelor clasate dini tegoria I-a în „Criterium de Primăvară" la basket ball masculin și volley-ball femenin, urmând ca la volley-ball masculin competiția să înceapă ulterior.*

*Astfel, grupările cari au fost invitate de către A. S. Pulberăria să ia parte la competiție sunt următoarele: A.S.A.S., Cartea Românească, Dreptul, C. A. M. și Inainte (pentru basket-ball masculin), P. T. T. și Grivița C. F. R. (pentru volley-ball femenin), V. S. C., Delavrancea, Orpheus, Aurora și S. C. 44 (pentru basket-ball masculin și volley-ball femenin).*

### Premiile

... puse în joc provin dela gruparea organizatoare care dotează competiția cu o cupă pentru câștigătorul dela basket-ball masculin și o plachetă pentru echipa învingătoare la volley-ball femenin.

Mai sunt în joc două plachete, din cari una donată de d. Ilie Z. Petre — membru în comitetul de conducere al A. S. Pulberăriei — și una de către d. Vasile Bordeianu ce va reveni celui mai corect jucător de Basket-ball.

### Matchurile se vor juca la P. T. T.

*Competiția se va disputa sistem campionat numai tur, iar matchurile se vor juca pe terenurile P. T. T. din șos. Mihai Bravul.*

*Zilele de disputare vor fi probabil trei pe săptămână — Joi, Sâmbătă și Duminică — urmând ca în două săptămâni competiția să se termine.*

*Astfel, e foarte posibil ca prima etapă să se joace poimâine.*

### Azi programarea primei etape

După amiază la orele 17 la sediul F. R. B. V. din strada Batiște Nr. 4 etajul I, sunt rugați a fi prezenți delegații tuturor grupărilor invitate de A. S. Pulberăria.

# ȘAH

## Campionatul de șah al României

*Federația Română de Șah a anunțat începerea campionatului național de șah la 22 Iulie. După informațiile pe care le deținem până acum acest concurs va întrece atât din punct de vedere organizatoric cât și ca valoare a participanților toate concursurile ce s'au jucat până acum la noi. Intr'adevăr și-au anunțat participarea până acum: Ștefan Erdely (fost de trei ori campion național) și Al. Tyroler (fost de trei ori campion național) din Timișora, dr. A. Troianovschi (fost campion al regionalei de Nord, al doilea clasat în ultimul campionat național), Toma Popa (recentul câștigător al campionatului Capitalei), Mihail Rădulescu și Liviu Țucă (care au împărțit premiul I în marele concurs organizat de ARLUS). N. Andrițoiu (câștigător al locului II în concursul campionilor și III în campionatul Capitalei), Henri Toma (care a produs atâtea partide excelente la recentul campionat al Capitalei), maestrul Herland (a cărui veșnică tinerețe va încurca din nou, suntem siguri, multe socoteli), I. Mendelsohn (care își face astfel reintrarea în arena șahistă), tânărul talent M. Alexandrescu dela Cluj și Sergiu Samarian.*

*Nu se știe până acum dacă vor lua parte actualul campion al țării Petre Seimeanu și Gică Alexandrescu. Ar fi regretabil dacă acești doi excelenți jucători ar evita să încrucișeze spada cu cei mai buni jucători din țară. Absența lor din campionat ar însemna ca viitorul campion să fie lipsit de cinstea de a se fi clasat înaintea unor juctători cu mari veleități.*

*In orice caz aceasta nu-l va împiedica să-și poarte titlul cu toată satisfacția.*

*In legătură cu problemele de organizare considerăm de datoria noastră să atragem încă odată atențiunea celor care se ocupă cu realizarea acestui campionat asupra câtorva condițiuni absolut necesare pentru bunul mers al unui concurs de șah în țara noastră.*

*In primul rând regulamentul. El trebue să fie astfel întocmit încât să prevină orice încercare de fraudă. Nu este admisibil ca la un campionat național să se mai producă incidente regretabile cum s'au întâmplat la alte concursuri. Regulamentul trebue să prevadă totul, iar interpretarea lui nu poate fi lăsată decât unui arbitru unic pe care să avem și noi plăcere de a-l vedea în fiecare zi în sala de joc.*

*O altă chestiune foarte importantă este aceea a partidelor întrerupte. Plicurile care conțin mutări secrete trebuesc să fie ridicate numai de către arbitru. Nu trebue permis în nici un caz ca jucătorii să ia plicurile.*

*Amânările de partide nu trebuesc admise decât în cazul când aceasta nu prejudiciază pe nici un alt jucător. In acest caz opoziția unuia dintre participanți trebue să poată împiedica orice amânare.*

*După cum suntem informați F.R.S. are intențiunea de a realiza un adevărat concurs în stil occidental. Credem că sugestiile noastre îi pot folosi.*

**Cronica Șahului apare în fiecare Marți, Joi și Sâmbătă**

**Urmăriți în „Sportul Popular" începând de Luni 22 Iulie campionatul de șah al României.**



SPORTUL popular
Inscris sub Nr 65 Trib. Ilfov
Comitetul de direcție:
VIRGIL ECONOMU
GH. LICHIARDOPOL
DODO BERECHET
E. HORN
EUGEN STANESCU
Redacția și Ad-strația
Strada Belvedere 6
Abonamente 3 luni
Particulari 20.000
Instituții întreprinderi
Cluburi 40 000
Taxa poștală plătită în numerar
conf aprobării Dir Gen. P T T
160.528 1945
Telef.: Redacția 4 07 48
Tipografia 4.84 48
Cont Cec Nr 7855

## Nu beți alcool!

*Alcoolul are întocmai ca și tutunul o acțiune nefastă asupra organismului. Chiar la exterior alcoolul este iritant și vătămător. Aplicarea pe piele a unei comprese cu alcool provoacă la început o răceală, apoi o senzație de căldură și de arsură. Culoarea pielei devine roșie, din ce în ce mai închisă și dacă contactul se menține, se formează bășici translucide, plin de o serozitate. Se produce astfel o adevărată vezicație.*

*Pe cale bucală provoacă o senzație de căldură dealungul esofagului, care coboară în stomac. Mucoasa care căptușește stomacul se roșește și se congestionează, uneori se desface în lambouri și se jupoaie. Astfel, predispune la formarea ulcerului gastrei.*

*Alcoolismul cronic duce la ramolirea inteligenței, la boalele de stomac (gastrite) de ficat (cinzele), de rinichi, etc. Iar sistemul circulator este prins de o arterio-scleroză precoce. Se spune, pe drept cuvânt, că fiecare are vârsta arterelor sale. Un tânăr arterio-scleros, nu va mai fi capabil de eforturile, pe care sportul le pretinde.*

*Jacques Flouret, deși proscrie alcoolul sub forma aperitivelor și lichiorurilor, nu interzice băutul moderat al vinului. Pentru francezi, justifică el aceasta, care s'au născut într'o țară a vinurilor, acestea nu pot strica. Pentru Români situația ar părea identică. Dar, credem că este mult mai bine să se renunțe complet la alcool, deoarece acesta, întocmai ca și anestezicele, intoxică organismul. Termoregularea fizică nu mai compensează pe aceea chimică și se produce o scădere a temperaturei corpului. Acest deranj al funcțiunii de termoregulare influențează nefast asupra organismului, mai ales în efort.*

*Tot prin acțiunea pe care o are asupra sistemului nervos, alcoolul este contra indicat, deoarece împiedică o suficientă concentrare nervoasă în timpul probelor și influențează coordonarea neuro-musculară.*

# Cum trebue să-și petreacă ziua un sportiv

II

de CLEMENT BACIU

## Masa de prânz

a) Ora la care se va lua masa de prânz este în strânsă legătură cu ora la care se începe antrenamentul sau concursul. Efortul în genere și alergarea și săritura în special, produc o mărire a activității simpaticului, caracterizată prin accelerarea bătăilor inimei și prin inhibarea peristaltismului gastric. In aceste condițiuni masa alimentară stă ca un lest, fără să sufere acțiunea de îmbibare. Insăși stratificația alimentelor în stomac, pe baza proprietăților lor fizice este modificată în efort.

De aceea, antrenamentul sau concursul, nu trebue început, înainte ca alimentele îngerate să fi fost evacuate din stomac. Pentru aceasta se va ține seama, de timpul de evacuare al diferitelor alimente, care este aproximativ:

pentru orez și pește rasol — 2 ore
pentru lapte și derivatele lui — 3 ore
pentru cartofi și fripturi — 4 ore
pentru carnea de vacă — 5 ore
pentru carnea de porc — 6 ore
pentru carnea de gâscă — 7 ore
pentru sardele — 8 ore.

Să nu uităm, deasemenea, emoția așteptării concursului, care și pentru cel mai calm atlet, ca orice stare psihică, produce o micșorare sau chiar o suprimare a peristaltismului gastric.

b) La masa de prânz, dacă aceasta se ia cu patru ore înainte de antrenament sau de concurs se poate bea oricâtă apa. Proba chimică de diureză a arătat că un individ care ingerează 2 litri de apă, în 15 minute, are o diureză maximă la o oră și jumătate, când cantitatea de urină, crește la 1.200 cmc. pe oră.

Este însă de preferat să se bea puțină, pentru a se ușura digestia și a evita îngrășarea. Atletul va bea mai ales între mese.

Dimineața va putea să bea un pahar cu apă, mai ales alcalină, iar în restul zilei ar fi de preferat un litru de lichid mai consistent în substanțe albuminoide, ca laptele.

c) Efortul pretinde combustibil. Glucoza este combustibilul în acțiune iar grăsimea este combustibilul în depozit. Dar ambele trebuesc utilizate cu grije în rația alimentară a atletului, înainte de concurs sau de antrenament.

O mare cantitate de grăsimi duce la indigestie, de oarece trec ultimele în duoden. Și, în plus, ele împiedică absorbția calciului, care cu acizii grași, dă săruri insolubile. Acestea, fiind într'o cantitate mare în organism, se elimină, nefiind utilizate.

Or, cercetările doctorului Perkins din Pasadina (California) au arătat că cantiatea de calciu din organism, influențează asupra capacității acelei persoane, de a susține o activitate musculară mai intensă.

O cantitate prea mare de glucoză, peste 500 gr., produce o reacție de apărare a întregului organism prin greață și vomă. In general, absorbția glucozei se face în proporție de 1,8—2 gr. de kgr. și pe oră, aceasta fiind limita de toleranță. Administrarea unei cantități mai mari, duce la glicozurie (eliminarea glucozei prin urină). De aici se poate trage concluzia că îndoparea cu zahăr, așa cum se obișnuește, înainte de concurs, este nu numai ineficace dar și vătămătoare. Căci, organismul prin funcțiunea de glicogenoliză, varsă continuu în sângele suprahepatic glucoza, menținând glicemia normală, chiar în cele mai mari eforturi, care presupun un consum enorm de glucoză. Controlul funcțiunii glicogenolitice se face atât pe cale nervoasă, prin impulse reflexe periferice, cât și prin însăși calitățile sângelui, tendința de scădere a glucozei, influențând centrul din hipotalamus.

d) Mesele vor fi nu prea copioase, iar consistente. Jacques Flouret recomandă pentru atleții de detentă (sprinteuri, săritori și aruncători), un regim în care carnea să predomine, iar pentru atleții de rezistență, mai mult un regim vegetarian. S'a observat totuși, la olimpiada de la Berlin, că regimul carnat era preferat, căci aproape toți atleții mâncau de 2 ori pe zi câte 300—400 gr. de carne, iar ridicătorii de haltere, și greutăți și luptătorii ajungeau la 1 kgr. carne pe zi.

După prof. P. Schenk, este necesar un regim mixt, în care cele trei substanțe de bază se vor mări în mod egal, în raport cu greutatea corpului și efortul prestat. In unele împrejurări, cheltuiala de energie poate ajunge la 11.000 de calorii zilnic (după calculele făcute de Caspari, în timpul marșului de durată Dresda—Berlin), cantitatea de alimente necesară fiind deci de 2-4 ori mai mare, decât media zilnică obișnuită.

Dintre atleții balcanici, care au participat la Balcaniada din 1937 după statistica d-lui dr. Fl. — C. — Ulmeanu, 62% sunt carnivori, 27% consumă mai puțină carne, iar a zecea parte sunt vegetarieni. 20% uzează moderat de alcool și tutun.

## Pregătirea pentru concurs

*După masă, imediat în pat, unde învelit într'o pătură, corpul se va odihni, până la începerea concursului. Nu trebue să se doarmă. Se recomandă o lectură ușoară, distractivă, sau discuțiuni cu camarazii de concurs, evitându-se însă, discuțiunile asupra concursului.*

*Dușurile nu mai sunt permise în acest timp. Un duș cald moleșește mușchiul, iar un duș rece, produce o ridicare de temperatură în organism, sub influența impulselor de rece venite din afară, asupra centrului termoregulator din hipotalamus.*

*Se recomandă în schimb un masaj ușor, chiar un automasaj, însistându-se asupra efleurajului și fricțiunei. Cu o jumătate de oră înainte de a ieși pe stadion, dacă afară este răcoare, se va face o fricțiune cu un liniment (Sloans, Carmol, Diana, etc..)*

## Comportarea în concurs

In ceea ce privește comportarea în concurs, găsim necesare, următoarele sfaturi:

1) dacă este cald stați la umbră, până vă începeți încălzirea, iar dacă este frig, înveliți-vă cu ceva gros.

2) nu intrați nici odată într'un concurs insuficient antrenați. Aceasta poate duce la clacaje sau la supra-antrenament.

3) nu uitați să faceți o suficientă încălzire, totdeauna cu trainingul, care nu trebue lăsat, de cât în clipa în care începe concursul. Dacă este prea cald, se poate renunța la training, în încălzire, dar tricoul nu se scoate nici odată.

4) nu mâncați zadarnic zahăr imediat înaintea concursului. Nu folosește la nimica pentru moment și poate chiar strica, provocând greață și urină. Dacă aveți gura uscată, preferați câteva răcoritoare bomboane de menthă.

5) în timpul probelor de lungă durată se recomandă ingerarea de ceaiuri și infuzie de Kola; în pauzele scurte se va lua lapte condensat, zahăr, șocolată, cafea cu lapte, smochine, curmale, iar în pauzele mari ale probelor de efort îndelungat, se poate lua o alimentație caldă de regim mixt: pâine albă, carne, brânză legume, unt, fructe compoturi (Litarczek).

6) imediat după concurs, sau în pauze, puneți-vă trainingul, care vă va păstra mușchii încălziți.

## După concurs

*Se va face totdeauna un duș călduț, cu mult săpun, pentru curățarea pielei. Va urma apoi o ședință liniștitoare de masaj și odihnă. Nu este bine, ca imediat după terminarea probelor să se ia o masă abundentă. Se va lua doar un ceaiu cald cu rom sau o supă de legume cu carne, urmând ca masa obișnuită să fie servită la o oră, două ore, după aceasta (Kollath). Această masă va fi lejeră, pentru a permite un somn, cât mai bun.*

*Banchetele care urmează după concursurile mari sunt niște erezii sportive. Ele obligă pe atleții obosiți să se culce noaptea târziu și îi îndeamnă să bea alcool. Cum efortul a produs în organism, suficiente substanțe toxice, ce urmează a fi eliminate, un nou toxic în plus, nu poate da loc la o acțiune binefăcătoare.*

*A doua zi, pentru descongestionare, se recomandă o ușoară ieșire pe stadion, pentru a se face gimnastică liniștitoare.*

## Carnetul atletului

*Toată activitatea de peste zi a atletului, trebue consemnată într'un carnet, care să fie o oglindă fidelă a felului său de a-și organiza viața. La sfârșitul fiecărei luni, se poate face un bilanț, pentru a-se vedea, dacă noțiunile elementare de igienă au fost respecpectate. Dacă antrenamentele metodice și continui, nu duc la o bună condiție fizică și nu reușesc să pună în formă, un om sănătos, atunci cauza este imediat evidențiată, de acest carnet de activitate zilnică.*

*Jurnalul zilnic al activității cotidiene, este un bun sfătuitor al sportivului. Necesitatea lui, fiind recunoscută de toți marii atleți.*